HEALTH AND SAFETY FACTSHEET



SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing Work In Extreme Heat

ការគ្រប់គ្រងការងារក្នុងកម្ដៅខ្លាំង

ដោយមានសីតុណ្ហភាពលើសពី៤០អង្សាសេ (40°C ឬ 104°F) កើតមានជាទូទៅនៅផ្នែកខ្លះនៃរដ្ឋអូស្ត្រាលីខាងត្បូង និយោជករបស់អ្នក និងអ្នកត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកចាំបាច់ត្រូវការជួយអ្នករក្សាភាពត្រជាក់ ហើយឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

អ្នកចាំបាច់ត្រូវរក្សាសីតុណ្ហភាពរាងកាយប្រមាណ៣៧អង្សាសេ (37°C ឬ 98.6°F) ហើយប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកត្រូវធ្វើការខ្លាំងពេក ដើម្បីរក្សាភាពត្រជាក់ ឬចាប់ផ្ដើមឡើងកម្ដៅហួសកម្រិត អ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមទទួលការឈឺចាប់ពីជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ។

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ សំដៅទៅលើរោគសញ្ញាមួយចំនួនដែលអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរប្រសិនបើមិនបានគ្រប់គ្រងឱ្យឆាប់រហ័ស ហើយអាចថែម ទាំងស្លាប់ទៀតដែរ។ នៅពេលអ្នកធ្វើការក្នុងកម្ដៅ អ្នកអាចបង្ហាញឱ្យឃើញមាន៖

- កន្ទួលចែងថ្ងៃ - កន្ទួលលើស្បែកដែលអាចទៅជាក្រហាយ ហើយបណ្ដាលឱ្យមិនសុខស្រួលនៅពេលធ្វើការក្នុងកម្តៅ។
- រមួលក្រពើដោយកម្ដៅ - ដែលឡើងរមួលក្រពើសាច់ដុំ (ភាពឡើងស្ពឹករឹងនៃសាច់ដុំ) ដោយសារការបែកញើសខ្លាំង និងការបាត់បង់ជាតិអំបិល និងសារធាតុអេឡិចត្រូលីត។
- ការវិលមុខ - ការមានអារម្មណ៍វិលក្បាលនៅពេលអ្នកក្រោកឈរ ឬងើបចេញពីទីតាំងអង្គុយ។ ការមានបែបអារម្មណ៍នេះអាចកើតឡើងភ្លាមៗមុនពេលដួលសន្លប់។
- ការដួលសន្លប់ - គឺជាការបាត់បង់ស្មារតីភ្លាមៗដោយសារតែឈាមធ្វើចលនាពីក្បាល និងដងខ្លួនខាងលើ ហើយប្រមូលផ្ដុំនៅ ត្រង់កន្លែងជើង។
- ការអស់កម្លាំងដោយកម្ដៅ - កើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយធ្វើការខ្លាំងពេកដើម្បីរក្សាឱ្យត្រជាក់។ សញ្ញាព្រមានអាចរួមមាន ការវិលមុខ ការដួលសន្លប់ ការនឿយហត់ / ការអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង ការខ្សោយប៉ុន្តែជីបចរលោតញាប់ខ្លាំង រមួលក្រពើ សាច់ដុំ និងឈឺក្បាល។
- ជម្ងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងក្បាលដោកម្ដៅ - គឺជាភាពបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយកើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយពុំអាចរក្សាភាពត្រជាក់ដងខ្លួនរបស់វា។ វាអាចមានដូចជាចង្អោរ ការប្រកាច់ ការភាន់ច្រលំ ភាពវង្វេងស្មារតី ស្បែកសើមស្អិត ហើយត្រជាក់ ហើយពេលខ្លះភ្លឹកបាត់ស្មារតី។ នេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

ផលប៉ះពាល់ទូទៅមួយចំនួននៃការងារក្នុងកម្ដៅ រួមមាន៖

- ការកង្វះទឹកក្នុងខ្លួន - ពីការបែកញើសដែលកើនឡើង និងការមិនផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់។
- ការរលាកស្បែកដោយកម្ដៅថ្ងៃ - ការរលាកស្បែកមួយប្រភេទដែលបណ្ដាលមកពីការប៉ះនឹងកម្ដៅថ្ងៃខ្លាំងពេក។
- ការរលាក - អាចកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកប៉ះផ្ទៃក្ដៅ ឬឧបករណ៍ដាក់នៅក្នុងកម្ដៅថ្ងៃ។
- ការរអិល - អ្នកនឹងបែកញើសកាន់តែច្រើនក្នុងស្ថានភាពក្ដៅ ដែលអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការរអិល - ឧទាហរណ៍ ឧបករណ៍មុតស្រួចអាចរអិលរបូតចេញ ប្រសិនបើដៃរបស់អ្នកបែកញើស។
- កាត់បន្ថយការផ្ដោតអារម្មណ៍ - អ្នកអាចពិបាកក្នុងការផ្ដោតអារម្មណ៍ ឬទៅជាច្របូកច្របល់ ហើយងាយនឹងធ្វើខុស ដូចជាការភ្លេចដាក់របាំងការពារគ្រឿងម៉ាស៊ីន។
- បង្កើនការស្រូបយកសារធាតុគីមីចូលក្នុងខ្លួន - កម្ដៅអាចបណ្ដាលឱ្យរាងកាយស្រូបយកសារធាតុគីមីខុសគ្នា ហើយអាចបង្កើន ផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន។

ខណៈពេលកំពុងធ្វើការនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្ដៅគឺជាបញ្ហាចម្បង កត្តាផ្សេងទៀតក៏អាចរួមចំណែកដល់ហានិភ័យនៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ដែរ។ នេះរួមមាន:

- បរិមាណចលនាខ្យល់
- ចំនួន ឬប្រភេទសម្លៀកបំពាក់
- សំណើមខ្ពស់
- បង្កើនសកម្មភាពរាងកាយ និង
- សីតុណ្ហភាពដែលភាយចេញពីបរិដ្ឋានជុំវិញ។

ជំហានដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់

ខណៈពេលដែលគេមិនអាចយកចេញហានិភ័យ មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយវា។ កិច្ចការខ្លះៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន រួមមាន៖

- ចាប់ផ្ដើម និងបញ្ចប់ការងារពេលណាអាកាសធាតុត្រជាក់ជាង
- ស្នើសុំជំនួយពីកម្មករម្នាក់ទៀតដើម្បីបំពេញការងារជំនួស ហើយបញ្ចប់ការងារឱ្យបានឆាប់ជាង
- ធ្វើការនៅកន្លែងដែលមានម្លប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ទទួលការសម្រាកបន្ថែមនៅកន្លែងត្រជាក់ឆ្ងាយពីកម្ដៅ
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រាលៗ ដែលនៅតែការពារអ្នកពីកម្ដៅថ្ងៃ
- នៅឱ្យឆ្ងាយពីដំណើរការ / ឧបករណ៍ក្ដៅ
- មានទឹកផឹកត្រជាក់ច្រើននៅក្បែរអ្នក និងផឹកទឹកមួយកែវ (ប្រហែល ២០០មល) រៀងរាល់១៥ ទៅ២០នាទីដើម្បីរក្សា ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន
- ពេលធ្វើការនៅក្រៅអាគារ ចូរពាក់អាវរួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយ៖ មួកធំទូលាយ អាវដៃវែងរលុង (អាវកប្បាស) ខោជើងវែង វ៉ែនតាការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃដែលត្រូវលាបរៀងរាល់២ម៉ោងម្ដង
- រៀនពីរបៀបដើម្បីសម្គាល់ដឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងជំនួយបឋមត្រឹមត្រូវដើម្បីព្យាបាល និង
- សម្រាកពីការងារប្រសិនបើអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកគិតថាអ្នកកំពុងបង្ហាញឱ្យឃើញរោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នក និងកម្មកររួមការងាររបស់អ្នកជួយមើលឃ្លាំគ្នា ហើយធ្វើចាត់វិធានការភ្លាមៗប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់រងបាន ផលប៉ះពាល់។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបង្ការគឺជាកត្តាសំខាន់ ដូច្នេះនៅពេលអ្នកធ្វើការក្នុងកម្ដៅ ចូរគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចបានធ្វើដើម្បីថែ រក្សាខ្លួនអ្នក។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬចង់ស្វែងរកដំបូន្មានអំពីសន្លឹកព័ត៌នេះសូមទាក់ទង SAWIA តាមទូរស័ព្ទលេខ **8222 9277** ឬអ៊ីម៉េល **admin@winesa.asn.au**។

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270